



Milano, 11 aprile 2018 - Bella stagione, giornate più lunghe, clima mite, pomeriggi all'aria aperta e ... tanti starnuti. Se per molti la primavera porta gioia, energia e voglia di stare fuori casa più a lungo, per coloro che sono allergici alla fioritura di piante e fiori inizia il periodo del raffreddore da fieno. I numeri parlano chiaro: nel 2025 quasi il 50% della popolazione europea soffrirà di una qualche allergia, mentre nel nostro Paese circa il 40% della popolazione dichiara già di soffrire di disturbi di questo tipo.

Assosalute (Associazione Nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica), ricorda, anche quest'anno come affrontare al meglio l'arrivo della primavera e tenere a bada gli starnuti e tutti i sintomi fastidiosi legati all'arrivo delle riniti allergiche.

Tutta colpa del polline. L'allergia è una reazione 'fuori misura' del nostro sistema immunitario agli allergeni, sostanze comunemente presenti nell'ambiente, come, ad esempio, pollini, acari della polvere e alimenti. L'organismo di alcune persone identifica tali sostanze come 'nemici' tanto da allertare il sistema immunitario attraverso i sintomi di una reazione allergica che variano a seconda dell'allergene e delle modalità con cui esso viene a contatto con l'organismo.

Come ben sanno le persone allergiche, in primavera il principale allergene è il polline, una sostanza che si trova nell'aria sotto forma di polvere rilasciata dalle piante durante il loro normale ciclo riproduttivo. Il polline contiene, in particolare, proteine che nei soggetti allergici scatenano una risposta da parte del sistema immunitario a livello delle mucose con cui vengono a contatto per inalazione.

Tra i pollini più insidiosi troviamo: graminacee, parietaria, betulacee, specie in alcune zone d'Italia, ambrosia. In questi ultimi anni, però, sono aumentate anche quelle forme di allergia dovute ai cosiddetti "pollini minori" come il cipresso, il nocciolo o l'olivo.

Ma perché starnutiamo? Lo starnuto è un riflesso naturale che si scatena quando un agente irritante o allergenico viene in contatto con le mucose del naso. Anche nel caso di un'infezione virale, causa del

raffreddore, lo scopo dello starnuto è di liberare le vie aeree superiori dagli agenti patogeni. In questo senso, uno starnuto opera come un vero e proprio “ripristino del sistema”, simile a Control-Alt-Canc per un PC.

Starnuti per tutte le stagioni. Anche per le allergie esiste un calendario, infatti, la concentrazione del polline può variare a seconda della stagione, del clima, della tipologia di pianta e della regione. La presenza di pollini nell'aria comincia, a seconda delle temperature, nel mese di febbraio per poi raggiungere il picco di concentrazione in primavera, periodo di fioritura delle piante.

Ad esempio, le graminacee, la famiglia erbacea più diffusa e presente a tutte le latitudini, presenta il suo picco di pollinazione tra maggio e luglio. La parietaria, specie più diffusa nel centro e sud Italia, raggiunge la sua massima intensità tra maggio e giugno. Le composite (o asteracee), vasta famiglia di piante che vanta 20.000 specie diverse, 700 delle quali - tra cui l'ambrosia - presenti sul nostro territorio, fioriscono e rilasciano pollini da luglio a settembre.

Le betulacee invece, fioriscono nei mesi compresi tra gennaio e maggio mentre le oleacee da maggio a giugno. Infine, troviamo il cipresso che libera i pollini da febbraio a fine marzo, con possibili anticipi a gennaio e/o prolungamenti fino ad aprile.

Attenzione a naso, occhi e vie respiratorie. I sintomi classici delle allergie primaverili coinvolgono le mucose del naso, gli occhi e le vie respiratorie.

- Sintomi nasali: starnuti ripetuti, prurito, congestione con sensazione di naso chiuso, riduzione dell'olfatto, secrezione di muco acquoso e biancastro e molto meno consistente di quello del raffreddore 'comune', al contrario, più denso e dal colore giallo-verde.
- Sintomi oculari: prurito alle congiuntive che appaiono arrossate ed edematose, lacrimazione e fotofobia (fastidio alla luce).
- Sintomi respiratori: tosse secca e stizzosa e difficoltà a respirare, eventuali crisi di tipo asmatico.

Altri sintomi, che possono comparire in associazione alla comparsa dell'allergia ai pollini, sono: stanchezza, difficoltà di concentrazione, mal di testa, disturbi del sonno e più raramente, prurito all'epidermide e dermatite.

Non solo starnuti. Oltre ai sintomi che possono rendere più difficile svolgere le normali attività quotidiane, il raffreddore da fieno si accompagna spesso ad irritabilità e cattivo umore che possono creare situazioni spiacevoli di contrasto, limitando le interazioni sociali. Come sa bene chi ne soffre, l'essere allergici può rendere la vita familiare e sociale più pesante.

Cosa fare in caso di allergie respiratorie. Non tutti siamo allergici ma in alcuni individui esiste una predisposizione genetica. In questi soggetti diversi fattori, da quello ambientale a quello alimentare o altri, possono influire su tale predisposizione a sviluppare o meno, nel corso della vita, una o più forme di allergia.

In linea generale, se un individuo non sa di essere allergico e si manifestano alcuni sintomi tipici dell'allergia, è possibile, nella fase acuta, gestire tali sintomi con il consiglio del farmacista ma è fondamentale rivolgersi, quanto prima, al proprio medico affinché si possa essere indirizzati nel giusto

percorso di diagnosi e successiva cura.

Sarà lo specialista che, accertata l'allergia e il tipo di allergene a cui si è sensibili, definirà la terapia più corretta da seguire. Quando si sa di essere allergici è sempre importante consultare il calendario della fioritura e seguire le indicazioni dell'allergologo.

Sicuramente i soggetti allergici hanno imparato, anche grazie al consiglio del farmacista e del medico, a gestire i sintomi più comuni della rinite anche attraverso l'impiego di farmaci senza obbligo di prescrizione (antistaminici e antiallergici, decongestionanti, vasocostrittori e corticosteroidi) utili ad alleviare i sintomi delle allergie respiratorie.

Si può fare prevenzione? Limitare l'esposizione a carichi allergenici impattanti è la prima fondamentale precauzione da adottare anche se questo non 'libera' dal problema chi soffre di allergia. Assosalute consiglia alcune semplici regole di comportamento per gestirne al meglio la sintomatologia e minimizzarne l'impatto sulla vita quotidiana:

- In tempo di impollinazione, evitate le attività sportive in prossimità di aree verdi e ricordatevi che le concentrazioni di pollini sono maggiori nelle ore centrali, e nelle giornate secche, ventose e calde.
- Tenete i finestrini dell'auto chiusi in modo da non fare entrare i pollini in macchina.
- All'aperto indossate occhiali scuri: la luce del sole aumenta il fastidio associato ai sintomi oculari.
- Non uscite subito dopo un temporale: l'acqua rompe i granuli pollinici in frammenti più piccoli che raggiungono facilmente le vie aeree e in maggior profondità.
- Non fumate: il fumo irrita ulteriormente le mucose di naso e occhi.
- Respirate attraverso il naso che filtra l'aria in entrata o indossate una maschera antipolvere cercando di fare spesso dei lavaggi nasali.
- Meglio se cambiate l'aria di casa al mattino presto o alla sera tardi, quando la concentrazione pollinica è più bassa, cercando di tenere chiuse le finestre durante il resto della giornata.
- Fate la doccia e lavate i capelli quotidianamente: i granuli pollinici spesso rimangono intrappolati tra i capelli e la notte possono depositarsi sul cuscino, venendo così inalati.
- Cambiate le scarpe quando rientrate a casa e riponete quelle utilizzate all'aperto o in un armadio in modo che non trasportino in giro per casa le particelle allergizzanti.
- Fate attenzione all'utilizzo dell'aspirapolvere che può sollevare le particelle allergizzanti.
- Cercate di lavare spesso il pavimento e di cambiare le federe dei cuscini.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate, quindi, forti sbalzi di temperatura. Evitate di conservarli in un posto umido e teneteli lontani dalla portata dei bambini: questa è una regola da seguire sempre, in casa come fuori.